

## RESUMEN

# ENFOQUE DE PREVENCIÓN DE LA ARTROSIS A LO LARGO DE LA VIDA

Whittaker J.L., Runhaar J., Bierma-Zeinstra S., Roos E.M. A lifespan approach to osteoarthritis prevention. *Osteoarthritis & Cartilage*, 2021, 29 (12), 1638-1653, ISSN 1063-4584

Estudios recientes en torno al campo de la **artrosis u osteoartritis** (OA) han informado sobre la necesidad de cambiar la forma en que identificamos los **factores de riesgo** y abordamos la **prevención de la OA**, ya que esta enfermedad es compleja y tiene múltiples causas, pero podemos prevenirla en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la vejez.

### Claves para prevenir la artrosis

Un artículo reciente publicado en la revista *Osteoarthritis & Cartilage* ha explorado las últimas investigaciones sobre cómo prevenir la OA, proponiendo estrategias relacionadas con la obesidad y las lesiones articulares. En cuanto a la obesidad, es posible reducir el riesgo de desarrollar OA manteniendo un peso saludable a través de una **buena alimentación y actividad física regular**. Esto puede incluir llevar una dieta equilibrada, hacer ejercicio con regularidad y manejar el peso de manera efectiva. Por otro lado, para prevenir lesiones articulares que puedan llevar a la OA, es importante practicar una buena mecánica corporal y técnicas adecuadas durante las actividades físicas, usar equipo de protección cuando sea necesario y evitar el estrés repetitivo en las articulaciones. También es útil detectar y tratar lesiones articulares tempranamente para minimizar su impacto a largo plazo en la salud de las articulaciones.

### El desarrollo del estudio

A lo largo de este estudio, se han presentado ejemplos de grupos en riesgo, como bebés con displasia de cadera que pueden recibir tratamiento con órtesis de abducción, jóvenes que pertenecen a familias con lesiones de ligamento cruzado anterior u OA que podrían beneficiarse de asesoramiento individual y programas de prevención de lesiones, y adultos jóvenes que han sufrido traumatismos articulares y se beneficiarían de mejorar la salud de sus tejidos articulares, controlar la inflamación y distribuir adecuadamente las cargas articulares. Además, las personas de todas las edades que tienen sobrepeso o llevan una vida sedentaria pueden mejorar su salud adoptando cambios en el estilo de vida, como mejorar la dieta y realizar ejercicio.

### Un largo camino por recorrer

El campo de la prevención de la OA es relativamente nuevo y aún hay mucho por aprender. Por ello, es importante definir grupos de alto riesgo y establecer intervenciones preventivas adecuadas. También debemos determinar qué medidas o indicadores de resultados utilizamos para evaluar la efectividad de estas acciones preventivas. Cuando nuestro objetivo es prevenir un factor de riesgo, el hecho de que no se desarrolle ese factor de riesgo será una señal de éxito. En casos donde queremos modificar un factor de riesgo para prevenir la OA o evitar el desarrollo de la enfermedad en el caso de factores no modificables, necesitamos indicadores específicos para

evaluar nuestro progreso. Además, es esencial llegar a un consenso sobre las definiciones de OA temprana y desarrollar marcadores de la enfermedad.

### **Los factores de riesgo: la clave para la prevención**

También es importante que quienes estén involucrados en la prevención de la OA, tanto en la investigación como en la atención clínica, consideren explícitamente que la OA es una enfermedad y puede causar dolor y problemas en las articulaciones. Dado que el dolor es el principal factor que afecta la calidad de vida en personas con OA, es crucial centrarse en prevenir la aparición de síntomas y complicaciones de la enfermedad. Debemos considerar todas las oportunidades disponibles para prevenir la OA a lo largo de la vida, incluyendo el diagnóstico temprano, la educación y el asesoramiento, la realización de ejercicios adecuados y cambios en el estilo de vida, además de los tratamientos médicos tradicionales. Aunque actualmente el sobrepeso/obesidad y las lesiones articulares son considerados factores más susceptibles a la prevención, también debemos priorizar nuestros esfuerzos en identificar otros factores de riesgo que se han vuelto más comunes en nuestra época actual, como la falta de actividad física, y tomar medidas para abordarlos.

Puedes recuperar la publicación completa en el siguiente enlace:

<https://doi.org/10.1016/j.joca.2021.06.015>.<https://doi.org/10.1016/j.joca.2021.06.015>